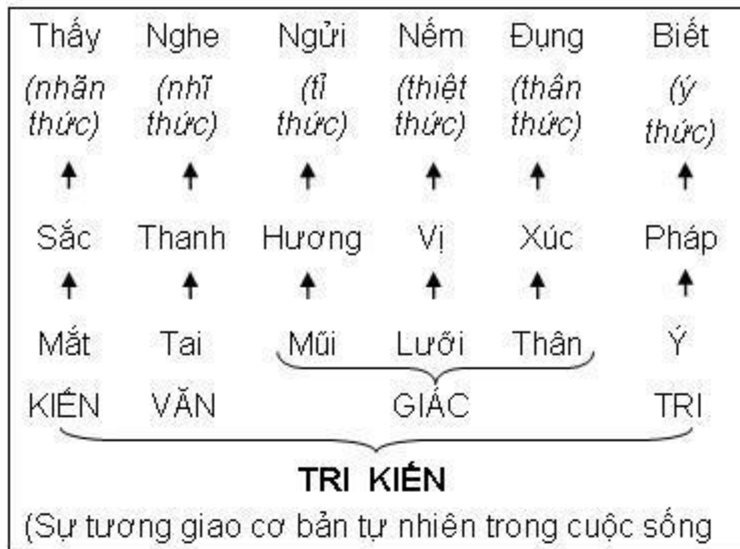
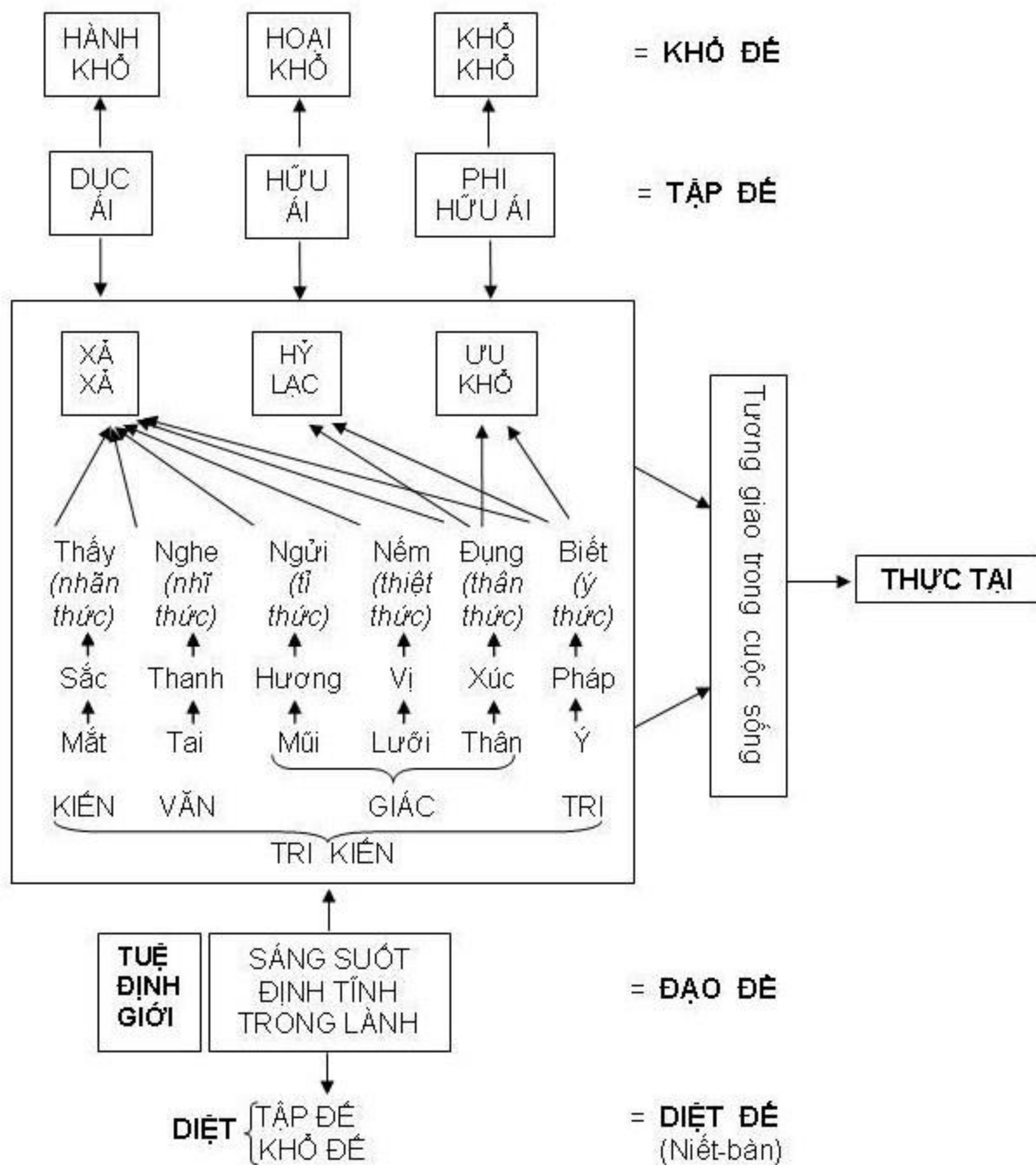
- Tóm tắt nội dung các bài giảng trong một khóa thiền của Thầy Viên Minh
- Ghi chép: Anh Tuấn

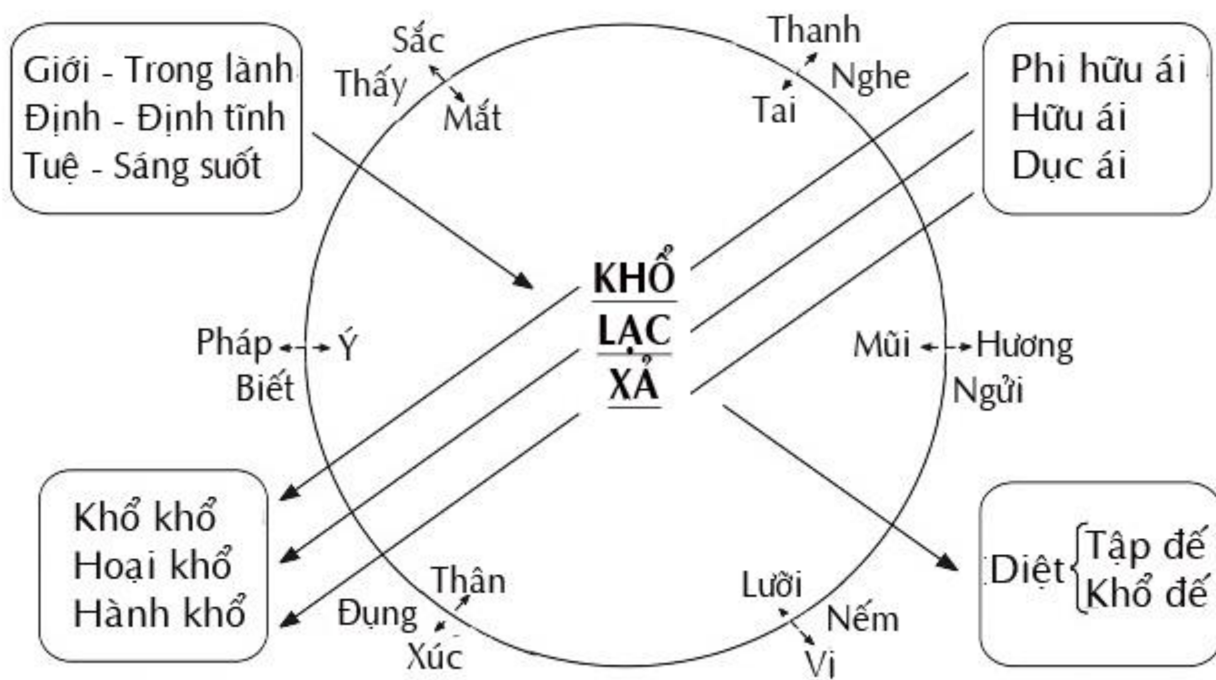


Bài 2: TỨ DIỆU ĐẾ

Biểu đồ 1:



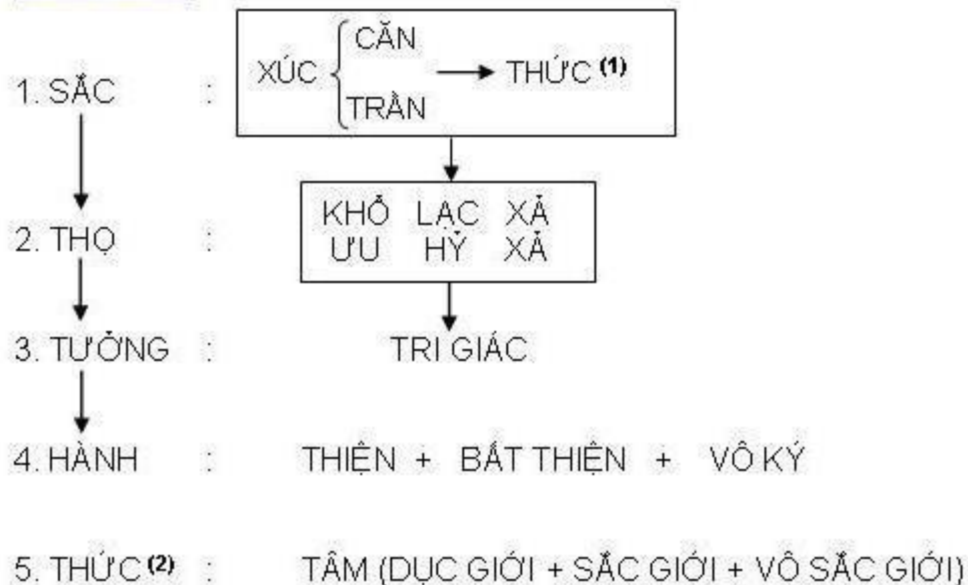
Biểu đồ 2:



Giới - Trong lành
Định - Định tĩnh
Tuệ - Sáng suốt
Sắc
Thấy
Mắt
Thanh
Nghe
Tai
Phi hữu ái
Hữu ái
Dục ái
KHỔ
LẠC
XẢ
Pháp
Ý
Biết
Mũi
Hương
Ngửi
Khổ khổ
Hoại khổ
Hành khổ
Thân
Đụng
Xúc
Lưỡi
Nếm
Vị
Diệt
Tập đế
Khổ đế

Bài 3: LUÂN HỒI SINH TỬ: TẬP ĐẾ → KHỔ ĐẾ

I. NGŨ UẨN



(1) Thức là cái biết đầu tiên trên đối tượng.
(2) Thức là tâm thâu gom tiến trình uẩn trước khi vào Bhavanga (Hữu phần, Hộ kiếp). (So sánh với A-lại-da trong Duy Thức học hay Tiềm thức và Vô thức trong Tâm lý học).

II. THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN:

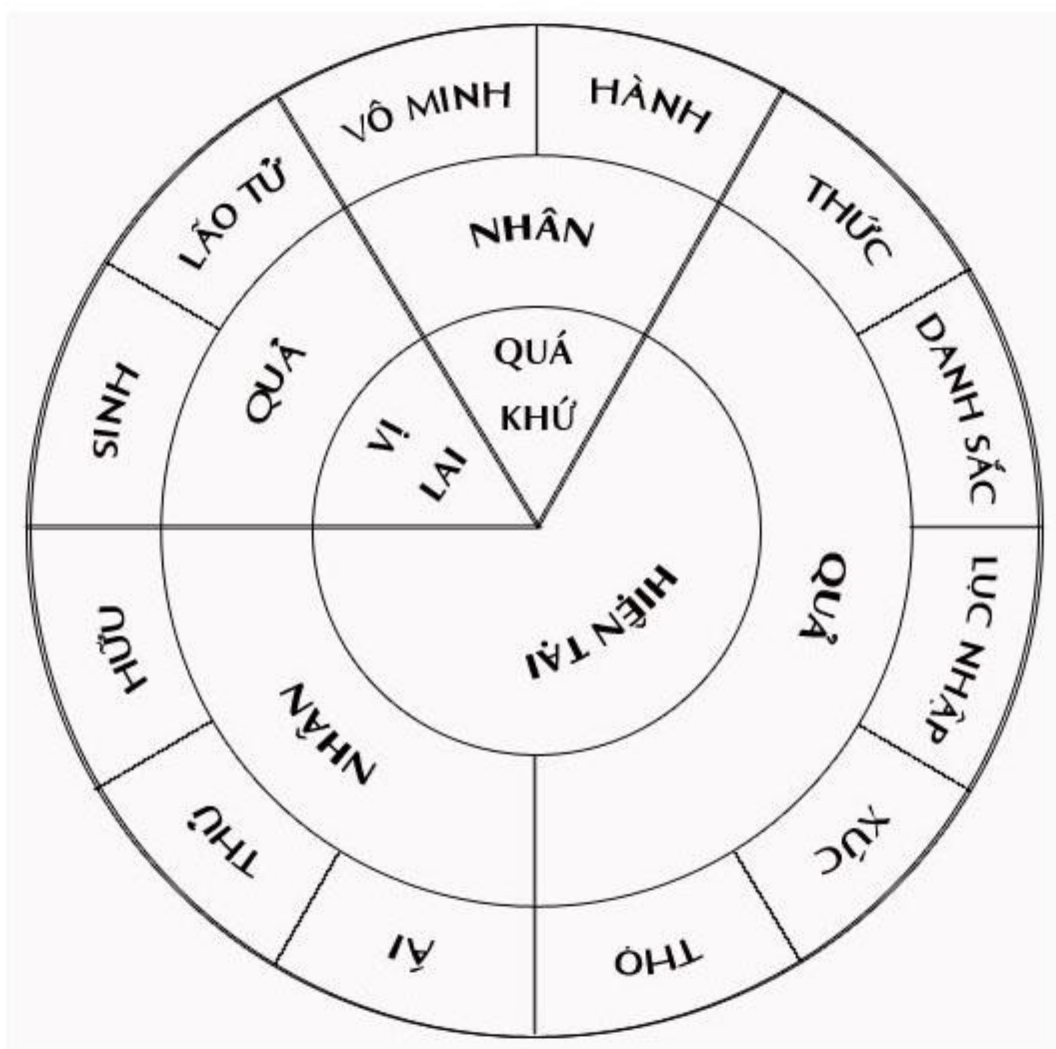
Biểu đồ 1:

QUÁ KHỨ	VÔ MINH HÀNH	**NHÂN**
HIỆN TẠI	THỨC DANH SẮC LỤC NHẬP XÚC THỌ	**QUẢ**
	ÁI THỦ HỮU	**NHÂN**
VỊ LAI	SINH LÃO TỬ	**QUẢ**

Biểu đồ 2:

QUÁ KHỨ	**HIỆN TẠI**	**VỊ LAI**
VÔ MINH	THỨC DANH SẮC LỤC NHẬP XÚC THỌ	LÃO TỬ
HÀNH	ÁI THỦ HỮU	SINH

Biểu đồ 3:



VÔ MINH
HÀNH
THỨC
DANH SẮC
LỤC NHẬP
XÚC
THỌ
ÁI
THỦ
HỮU
SINH
LÃO TỬ
NHÂN
QUẢ
QUẢ
NHÂN
QUÁ KHỨ
HIỆN TẠI
VỊ LAI

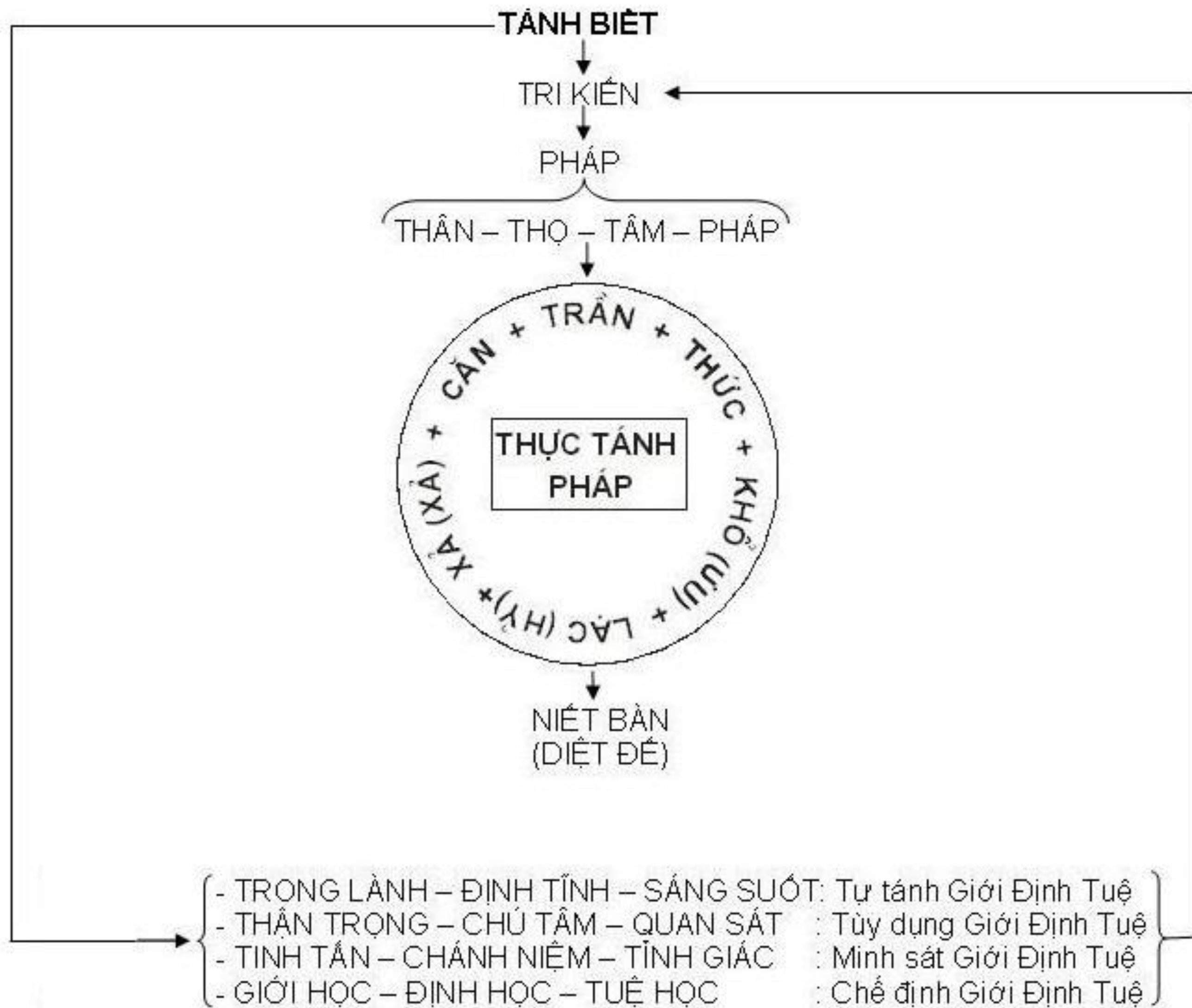
Bài 4:

I/ TAM QUY

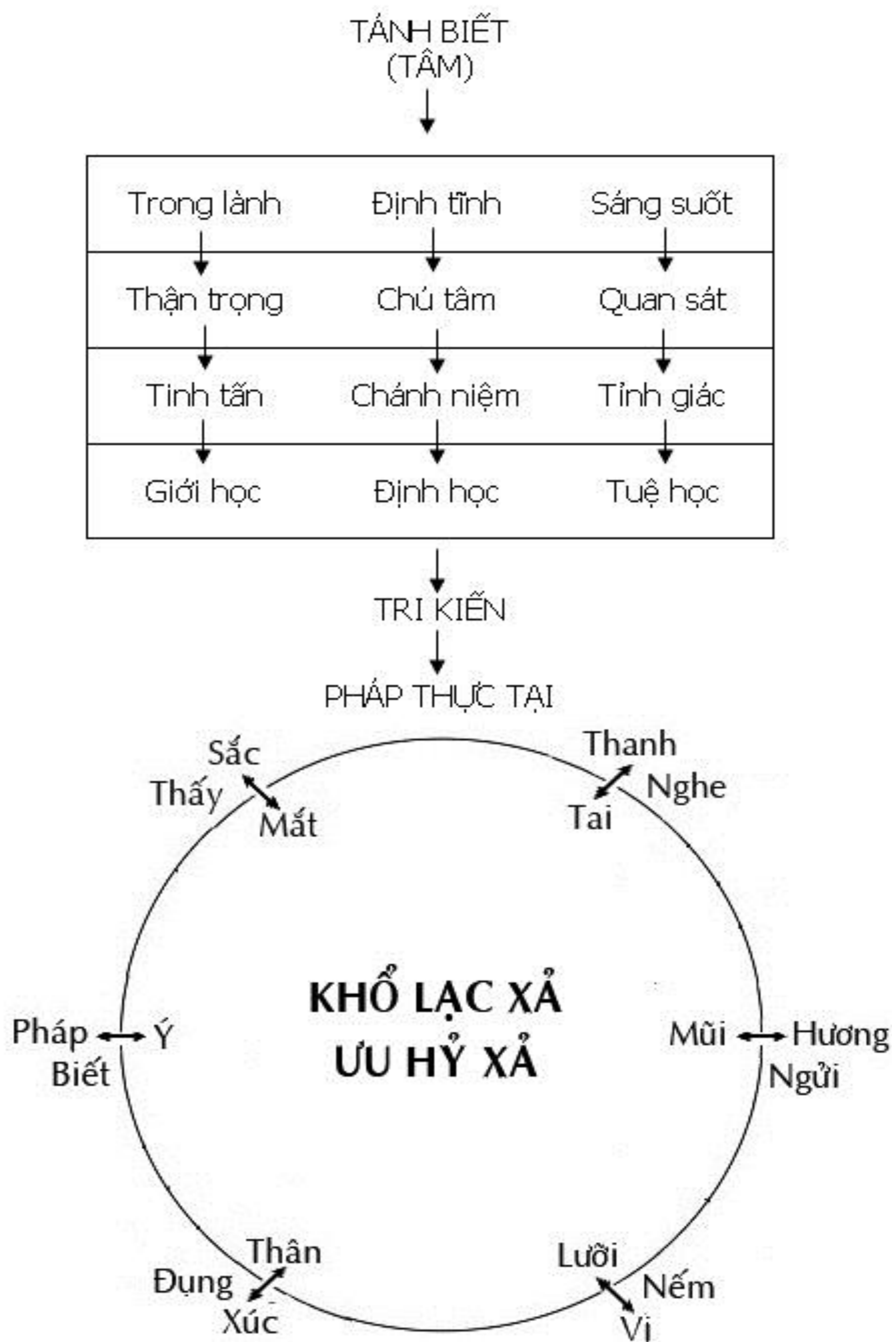
QUY Y
- PHẬT : SÁNG SUỐT → trong hành động, nói năng, suy nghĩ.
- PHÁP : ĐỊNH TĨNH → trong hành động, nói năng, suy nghĩ.
- TĂNG : TRONG LÀNH → trong hành động, nói năng, suy nghĩ.

II/ THIỀN VIPASSANA

Biểu đồ 1:



Biểu đồ 2:

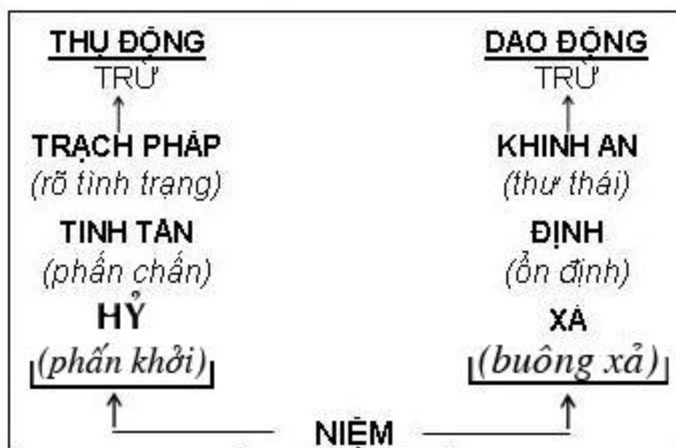


Ghi chú:

1. Trong lành - Định tĩnh - Sáng suốt: Tự tánh Giới Định Tuệ
2. Thận trọng - Chú tâm - Quan sát: Tùy dụng Giới Định Tuệ
3. Tinh tấn - Chánh niệm - Tỉnh giác: Minh sat Giới Định Tuệ
4. Giới học - Định học - Tuệ học: Chế định Giới Định Tuệ

Bài 5:

I. THẤT GIÁC CHI (7 yếu tố Giác ngộ)

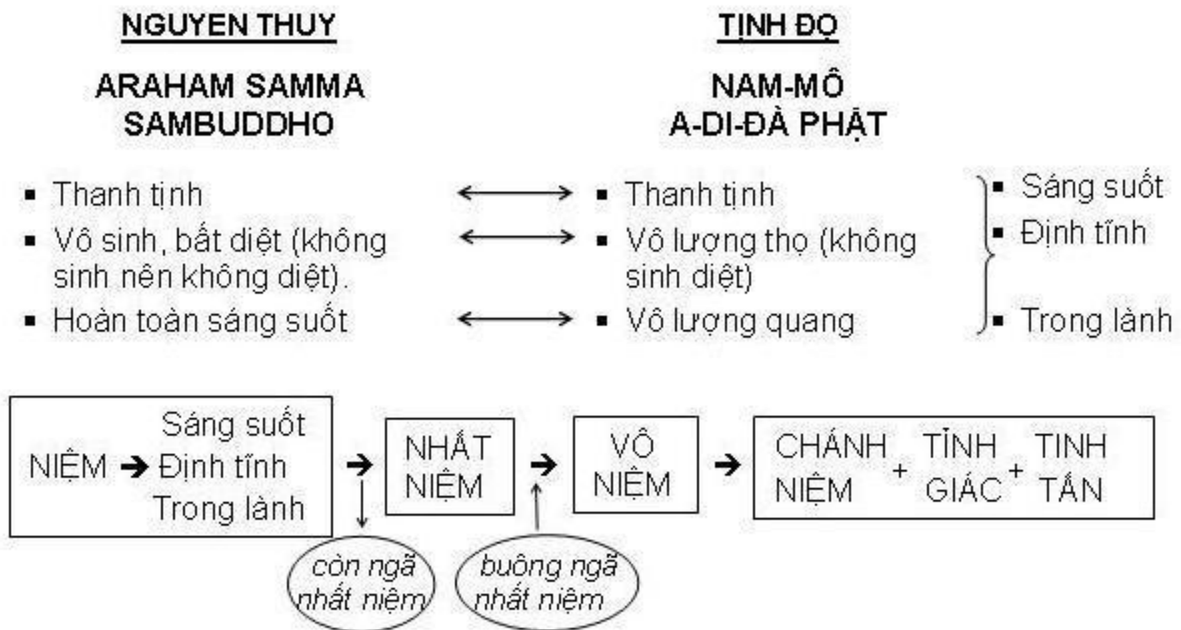


- Thất niệm: Tâm bất tại.
- Tạp niệm : Tâm nghĩ lung tung.
- Vọng niệm : Tâm nghĩ sai bậy.

Cốt lõi: *Luôn biết Tâm đang ở đâu!*

II. 4 PHÁP BỔ TÚC (pháp đối trị nên còn bản ngã)

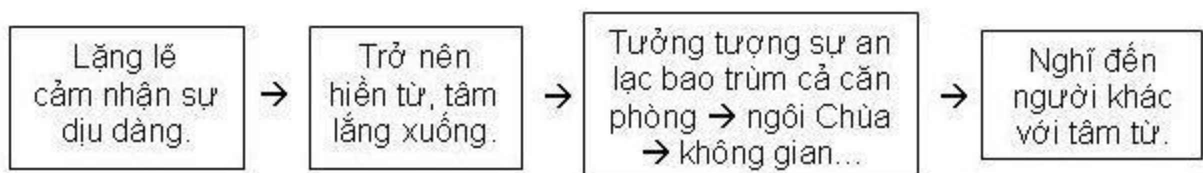
1/ Niệm Phật (giúp tâm ổn định)



2/ Niệm Bất tịnh (mặt xấu, sự nguy hại) : đối với người tham ái, thích ngũ dục.

3/ Niệm Sự chết (nghĩ đến cái chết): đối với người quá nhiều lý tưởng trở thành.

4/ Niệm Tâm từ (nghĩ mặt tốt, cảm thông): đối với người hay sân hận, oán thù.



Bài 6:

I. 10 BA-LA-MẬT (ĐẾN BỜ KIA: Buông Ngã và Pháp)



1	**Bố thí**	Buông bỏ Sở hữu, ích kỷ "của ta"
2	**Trì giới**	Buông bỏ ràng buộc trong hành động hại người, hại mình.
3	**Ly dục (xuất gia, thiền định)**	Buông mọi tham ái đối với ngoại cảnh (ngũ dục).
Thực hiện 3 điều trên Trí Tuệ mới xuất hiện		
4	**Trí Tuệ**	Buông mọi ý niệm, quan niệm, nội tâm thanh tịnh và thấy rõ các Pháp.
5	**Tinh tấn**	Sống thuận Pháp, không thuận theo bản ngã.
6	**Nhẫn nại**	Chấp nhận khó khăn, khổ đau khi gặp các nghịch pháp.
7	**Chân thật**	Hộ trì chân đế, sống theo thực tánh Pháp.
Đến đây cần phát nguyện hạnh vô ngã vị tha		
8	**Nguyện lực (quyết định)**	Mở tâm làm lợi ích cho mọi người, tuy nhiên tập khí trong Bhavanga, trong vô thức vẫn có thể nổi lên nên phải phát tâm quyết định chấm dứt tập khí.
9	**Tâm từ**	Tâm không hận, không sân, từ hòa với muôn loài.
10	**Tâm xả**	Tâm quân bình, thăng bằng, không còn bám víu đâu hết.

II. 7 PHÁP THANH TỊNH (Bảy yếu tố thanh tịnh)



1	**Giới tịnh**	Không hành động, nói năng bất thiện.
2	**Tâm tịnh**	Buông tư tưởng vọng động cùng với 5 triền cái.
3	**Kiến tịnh**	Thấy thực tánh, không còn tà kiến, chấp ngã.
4	**Đoạn nghi tịnh**	Không còn phân vân, nghi hoặc đối với Pháp.
5	**Đạo phi đạo tri kiến tịnh**	Phân biệt Thái độ và Trạng thái. Hành giả thấy rõ một số trạng thái sở đắc là chướng ngại đạo nên không còn bị vướng mắc.
6	**Hành Đạo tri kiến tịnh**	Sống đầy đủ Giới Định Tuệ, Bát chánh Đạo.
7	**Tri kiến thanh tịnh**	Trí tuệ thông suốt không còn chướng ngại.

I. 10 KIẾT SỬ (trói buộc)



1	SAKKAYA DITTHI	Thân kiến	Tà kiến xem 6 căn là ta, 6 trần là của ta, 6 thức là tự ngã của ta. Hoặc chấp ngũ uẩn là bản ngã.
2	VICIKICCHA	Hoài nghi	Phân vân, nghi hoặc không biết đâu là ngã, đâu là pháp nên tâm bất an, do dự.
3	SILABBATA PARAMASA	Giới cấm thủ	Chấp thủ vào lễ nghi, tập quán và nô lệ cho luật lệ chế định.
	Vị đã thoát ly được thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ gọi là Tu-đà-hoàn.		
4	KAMARAGA	Dục ái	Ham muốn, luyến ái với sắc thanh hương vị xúc.
5	PATIGHA	Sân	Đối kháng lại cái mình không thích.
	Vị Tu-đà-hoàn đoạn giảm thêm dục ái và sân hận gọi là Tư-đà-hàm. Vị Tư-đà-hàm thoát ly dục ái và sân hận gọi là A-na-hàm.		
6	RUPARAGA	Sắc ái	Sắc này nghĩa là sắc tưởng, ham thích Thiền định, sắc giới.
7	ARUPARAGA	Vô sắc ái	Ham thích thiền với tưởng không: thiền vô sắc giới.
8	MANA	Ngã mạn	So sánh mình với người khác.
9	UDDHACCA	Trạo cử	Tâm còn dao động, bất an.
10	AVIJJA	Vô minh	Không thấy thực tánh Pháp, nội tâm không rỗng lặng, sáng suốt.
	Vị thoát ly hoàn toàn từ Thân kiến đến Vô minh gọi là A-la-hán.		

10 Kiết sử (trói buộc) là thuộc tính của bản ngã. Phải đối trị bằng 10 Ba-la-mật, mà cụ thể là sáng suốt, định tĩnh, trong lành tùy theo từng pháp ba-la-mật.

II. 10 CHƯỚNG NGẠI

(Những chứng nghiệm sở đắc khiến trở ngại cho Thiền tuệ)

1	OBHASA	Ánh sáng	Thấy ánh sáng tưởng là đắc tuệ, đó chỉ là yếu tố thiền định.
2	NÃNA	Mẫn tuệ	Tuệ chợt lóe lên đã bị tưởng xen vào kết luận là đã đắc pháp.
3	PITI	Hỷ	Có cảm giác thích thú, sảng khoái tưởng là đã đắc tuệ
4	PASSADDHI	Khinh thi	Thấy nhẹ nhàng, thư thái tưởng là đã giải thoát.
5	SUKHA	Lạc	Thấy an lạc, sung mãn tưởng đã đầy đủ.
6	ADHIMOKKHA	Tín giải	Quá quả quyết, quá tự tin, tưởng đã vượt qua phiền não.
7	PAGGAHA	Tinh tấn	Tinh tấn quá mạnh, tưởng đã bất thối.
8	UPATTHANA	Niệm	Quá quan tâm chú niệm làm mất chánh niệm tự nhiên.
9	UPEKKHA	Xả	Xả quá mạnh khiến tâm rơi vào vô ký, thiếu linh động, nhạy bén.
10	NIKANTI	Dục tốc	Muốn mau đạt được, quá hứng thú trong việc tầm cầu sở đắc.

Ngồi thiền

Thiền thì đi đứng ngồi nằm gì cũng được, nhưng nếu ngồi thì cứ ngồi tự nhiên, tư thế nào thoải mái là được. Chủ yếu là ngồi thư giãn buông xả cho thân tâm nghỉ ngơi vô sự. Buông cái ngã lăng xăng phản ứng tạo tác xuống, thì tâm liền chánh niệm tỉnh giác một cách tự nhiên, đó chính là Thiền tuệ. Nếu thấy điều gì phát sinh nơi thân tâm thì chỉ lặng lẽ, vô tâm mà thấy nó sinh diệt chứ không can thiệp vào. Như vậy tất thấy thực tánh pháp. Còn nếu khi buông mọi tham muốn mà tâm lắng dịu, an ổn thì tâm sẽ tự vào hỷ lạc định xả một cách tự nhiên, đó là chánh định, vô ngã (chứ không phải định do cố gắng của bản ngã tạo thành). Có lúc tâm tự buông không còn cái ta ảo tưởng thì thực tánh pháp hiện ra rõ ràng, toàn diện và rất tự nhiên, không vướng vào bất cứ điều gì ở đời (Ngã, Pháp đều rỗng lặng).

Một số bài kệ của Thầy Viên Minh:

VÔ SỰ
Học Đạo quý vô tâm
Làm, nghĩ, nói không lầm
Sáng, trong và lặng lẽ
Giản dị mới uyên thâm.

HỮU SỰ
Nói, làm thường Thận trong
Luôn trọn vẹn Chú tâm
Lắng nghe Quan sát rõ
Đến đi Pháp lặng thầm

TÂM
Tâm không làm muôn việc
Công hạnh trả về không
Sống nhờ ơn không tạng
Chết từ thuở lọt lòng.

BUÔNG
Trong ngoài lặng lẽ chẳng vin đâu
Sáng suốt hồn nhiên khỏi vọng cầu
BUÔNG hết một phen đừng luyến tiếc
Con ơi, ngay đó thấy Đạo Mầu!